

STAGE DE NATATION EN EAU LIBRE axé Triathlon

« SE FAMILIARISER EN EAU LIBRE – MAITRISER SA TECHNIQUE ET SON
CAP - GAGNER EN COUT ENERGETIQUE - SORTIR DE L'EAU DANS LES
MEILLEURES CONDITIONS POUR ENCHAINER AVEC LE VELO »

Le stage est ouvert à tous les nageurs et triathlètes de tous niveaux à partir de 16 ans*
(autorisation parentale nécessaire pour les mineurs non accompagnés).



Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des meilleurs conseils personnalisés pour corriger votre technique en vue d'améliorer vos performances durablement. Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire développé depuis des années au service de ses nombreuses réussites sportives !



SE PERFECTIONNER EN NATATION

STAGE DE NATATION EN EAU LIBRE du 18 au 19 Mai 2019

Année 2018 / 2019

PROGRAMME DU WEEK-END DE STAGE NATATION EN EAU LIBRE

- 4 séances de natation en eau libre
- 2 séances d'étirements en fin de journée

PARTENAIRES

DARE2TRI & SWOZZI COZZI

- Possibilité d'essayer les combinaisons **DARE2TRI** Mach2 / Mach 3 / Mach5 www.dare2tri.com en milieu naturel durant tous le week-end sur demande (précisez la taille et le modèle lors de votre réservation de stage par email contact.teamsrac@gmail.com) Une réduction de 10% vous est offert par notre partenaire Dare2Tri sur l'achat d'une combinaison
- **Une bouée Saftey buoy Offerte par SWOZZI COZZI** pour toute inscription sur ce stage par personne (dans la limite de 20 participants) valeur 35€ www.swozzi.com

AGENDA PREVISIONNEL

HORAIRES	<u>SAMEDI 18 MAI</u>	HORAIRES	<u>DIMANCHE 19 MAI</u>
	DOMAINE D'HOSTENS		ARCACHON
9H00 – 11H00	Lac d'Hostens Aller à la ville d'Hostens, suivre les panneaux domaine d'Hostens une fois arrivée sur la commune	9H00 – 11H00	1 avenue du parc Pereire Arcachon, Se donner rendez-vous devant le restaurant CAP Pereire
	1 ^{ère} natation : Présentation du stage, déroulement, Technique + conseils en Eau Libre Méthode « Mettre sa Combinaison et la retirer facilement »		3 ^{ème} natation : Observation en milieu marin, correction, prise de Cap Technique + conseils en mer
12H00	REPAS LIBRE (apportez votre pique-nique)	12H00	REPAS LIBRE (apportez votre pique-nique)
14H30 – 16H30	Lac d'Hostens	14H30 – 16H30	Plage Arcachon
	2 ^{ème} natation Technique + conseils en Eau Libre		4 ^{ème} natation : Technique + conseils en mer



SE PERFECTIONNER EN NATATION

STAGE DE NATATION EN EAU LIBRE du 18 au 19 Mai 2019

Année 2018 / 2019